

随身保健丛书



从生活中防治

肝炎

饮食原则

防治方法

名医验方

药物指南

◎ 吕雄林岩 编著

广东经济出版社

♥ 随身保健丛书

从生活中防治肝炎

吕雄 林岩 编著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从生活中防治肝炎/吕雄、林岩编著. —广州: 广东经济出版社, 1999.7

(随身保健丛书/邝日建, 吕雄主编)

ISBN 7-80632-467-4

I. 从… II. ①吕②林… III. 肝炎-防治-通俗读物
IV. R575.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 32896 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东科普印刷厂 (广州市花都区新西街 69 号)
开本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印张	7.625
字数	188 000 字
版次	1999 年 7 月第 1 版
印次	1999 年 7 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80632-467-4 / R · 31
定价	12.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 (020) 83794694 83790316

· 版权所有 翻印必究 ·

丛书编写人员

总顾问：邱健行教授

顾问：陈宝田教授

卢桂梅主任医师

邱志楠教授

邓景元教授

主 编：邝 日 建 吕 雄

副主编：孔炳耀 潘俊辉 李 毓

编 委：邱健行 邝 日 建 陈宝田 卢桂梅

邓景元 吕 雄 孔炳耀 潘俊辉

李 毓 林 岩 陈丽雅 陈 宁

覃广南 冯惠强

序

随着社会的进步、生活水平的提高，人们的健康意识水平也随之提高，对一些常见病、多发病的认识也有了解的强烈愿望。例如目前危害中老年的心脏病、高血压病、糖尿病、癌症等病变，具有传染性、且广泛存在我国人群的病毒性肝炎、胃肠疾病等病变，以及这些病变所引起的一系列并发症，及其严重的后果，人们都有了一定的了解和认识。这些在日常生活时常可碰到的病变，如果能及时加以注意，并在日常生活中、工作中随机而防，随机而治，将可大大地减少这些病变的危害，尤其是一些具有传染性疾病的传播，有效地控制这些常见病、多发病的发生，以及这些病变可能产生的严重恶化和后果，从而提高人们的健康水平，提高社会的生活、工作质量，为人们的生活、工作提供有力的保障。

这些医学科学知识的传播和大众接受这些知识的程度，在一定程度上也反映了社会的进步，民族素质的提高。作为医学工作者，应当

责无旁贷地为这些医学科学知识的普及和提高出一分力，献一点爱。而作为个人，随着医疗体制的改革和“个人享有保健和基础医疗”目标的推进，保护自己，把健康掌握在自己手中则是最佳的途径和方法。

让我感到欣慰的是，在我们的身边就有一群辛勤耕耘、默默奉献的年轻医务工作者在为我们大家做了切实有益的工作。他们收集资料，行医救人，总结经验，通贯中西，编撰出版了一套深入浅出、通俗易懂、诲人不倦的生活医学丛书。故乐而为序。

邱健行

1999年春于广州

前 言

肝炎，作为一种最常见、最普遍的疾病，正日益影响着我们的生活，如某些行业、某些部门便不宜肝炎患者加入，又如某些场合、某些活动也不适合肝炎患者参加。据估计，全世界乙型肝炎表面抗原携带者（HBsAg携带者）约有2.15亿人，其中亚洲及西太平洋地区1.68亿人，而我国即占有约1.2亿人。在我国某些高发地区，发病率甚至达到20%以上。因为，HBsAg携带者是乙型肝炎病毒赖以持续生存的宿主，对于乙型肝炎的传播和发病起着巨大作用，甚至其他类型的病毒性肝炎，如丁型肝炎、庚型肝炎也常和乙型肝炎复合发病，已成为严重的社会问题。肝炎的发生可说既影响了社会，又影响了家庭和个人。但如果我们能从生活中加以注意，人人从自我做起，从身边的生活小节做起，就可以减少对人群、对家庭的危害。本书是一本介绍肝炎常识的科普读本，它从生活角度讲述肝炎的发生发展，并告诉你应如何注意预防及可采取什么措

施配合正规治疗等等。而本书中所列的一些数据和资料，也适合医学学生、临床医师以及其他医务工作者参考；对关心社会、关心本病情况的人士也提供了一点知识。由于时间仓促，水平所限，不妥之处敬请指正，幸甚！

吕 雄

己卯年春于广州

目 录

第一章 肝炎概述	(1)
第一节 肝炎的概念	(1)
一、肝炎的含义	(1)
二、肝炎的分类	(2)
三、乙型肝炎表面抗原 (HBsAg) 携带者	(4)
第二节 肝炎的临床表现	(7)
一、肝炎的常见症状	(7)
二、病毒性肝炎的表现	(9)
三、常见并发症	(16)
第三节 肝炎的化验检查分析	(18)
一、肝功能检查的主要项目	(18)
二、“乙肝二对半”表示什么	(22)
三、其他检查项目	(23)
第四节 肝炎与不良生活方式	(24)
一、甲型、戊型肝炎 (HAV、HDV)	(24)
二、乙型、丙型、丁型、庚型肝炎 (HBV、HCV、HDV、HGV)	(24)
三、酒精性肝炎	(25)
四、中毒 (化学或药物) 性肝炎	(25)
第二章 中医对肝炎的认识	(26)
第一节 中医对肝的认识	(26)

一、中医学中肝的含义	(26)
二、肝的生理功能	(27)
三、肝的病理特点	(27)
四、肝与其他脏腑的联系与影响	(28)
五、肝炎的中医名称	(29)
第二节 肝炎的中医辨证	(29)
一、外邪侵袭型	(30)
二、肝胆湿热型	(30)
三、肝气郁结型	(30)
四、瘀血停滞型	(30)
五、肝阴不足型	(31)
第三节 肝系病变的防治原则	(31)
一、保养精神	(31)
二、调节饮食	(32)
第四节 治肝中药的现代研究	(34)
一、黄芪	(34)
二、垂盆草	(35)
三、三七	(35)
四、黄芩	(36)
五、人参	(37)
六、山豆根	(38)
七、虎杖	(39)
八、丹参	(40)
九、灵芝	(41)
十、甘草	(42)
十一、柴胡	(42)
十二、五味子	(43)
十三、田基黄	(44)

十四、连翘	(44)
十五、板蓝根	(45)
十六、大黄	(45)
十七、茵陈蒿	(46)
十八、当归	(47)
十九、香菇菌丝	(47)
二十、冬虫夏草	(48)
二十一、猪苓多糖	(48)
第三章 饮食营养与肝炎	(50)
第一节 营养物质与肝炎	(50)
一、蛋白质	(50)
二、糖类	(51)
三、脂肪	(52)
四、热量	(53)
五、维生素	(53)
六、矿物质	(53)
第二节 不良的饮食方式	(54)
一、改善不良的饮食方式	(54)
二、注意食物和环境卫生	(55)
三、节制饮酒	(55)
四、控制用药	(56)
第三节 肝炎的饮食原则	(56)
一、施膳护肝	(56)
二、根据病情适当选用蛋白质	(56)
三、根据中医理论选用食物	(57)
四、蔬菜鲜品的食用	(57)
五、蜂蜜和糖类的利用	(58)

六、饮料的选用	(58)
第四节 分类用膳	(58)
一、汤水类	(58)
二、粥粉类	(61)
三、菜肴类	(63)
第五节 简便验方	(66)
一、湿热蕴结、胆汁外溢性黄疸型肝炎	(66)
二、肝脾失调、气滞血瘀型肝炎	(66)
第六节 食物、药物指南	(67)
一、按食物的功能分	(67)
二、按肝病临床症状分	(68)
第四章 肝炎的常规疗法	(70)
第一节 降酶治疗	(70)
一、转氨酶异常分析	(70)
二、常用西药	(70)
第二节 保肝治疗	(73)
一、三磷酸腺苷 (ATP)	(74)
二、肌苷	(75)
三、辅酶 Q ₁₀	(76)
四、辅酶 A	(77)
第三节 营养治疗	(77)
一、营养物质的作用	(77)
二、饮食营养的治疗	(78)
第四节 中医中药	(81)
一、中药	(81)
二、处方	(81)

第五章 饮酒与肝炎	(84)
第一节 酒精的危害	(84)
一、代谢紊乱	(84)
二、营养不良	(85)
三、免疫机制受破坏(抵抗力下降)	(85)
第二节 饮酒的耐受度	(85)
一、善饮与不善饮	(85)
二、醉酒量与醉酒频率	(86)
第三节 酒精对肝脏的损害	(87)
一、酒精性脂肪肝	(87)
二、酒精性肝炎	(88)
三、酒精性肝硬化	(88)
第四节 酒精撤除综合征	(88)
一、酒精性震颤	(89)
二、酒精性幻觉	(89)
三、酒精性惊厥	(89)
四、谵妄震颤	(89)
五、记忆和认识损害	(89)
六、其他症状	(89)
第五节 控制饮酒 减少危害	(90)
一、戒酒	(90)
二、补充足够营养	(90)
三、神经和精神症状的治疗	(91)
第六章 性与肝炎	(92)
第一节 性活动与肝炎	(92)
一、乙肝是性传播疾病之一	(92)

二、性接触是病毒性肝炎重要的传染方式	(92)
第二节 遗传与肝炎	(93)
一、妊娠、胎产与肝炎	(93)
二、性别与肝炎	(94)
第三节 注射疫苗预防乙肝	(95)
一、新生儿	(95)
二、学龄前儿童	(96)
三、其他危险人群	(96)
四、加强接种及其他问题	(97)
第七章 名医治肝炎	(99)
第一节 邱健行治疗肝炎的经验	(99)
一、对肝炎的认识	(99)
二、肝炎的治疗	(101)
第二节 祝谌予治疗肝炎的经验	(105)
一、急性黄疸性肝炎	(105)
二、慢性迁延性肝炎	(106)
三、慢性活动性肝炎	(107)
第三节 诸葛连样治疗肝炎的经验	(107)
一、黄疸证(急性传染性黄疸型肝炎)	(108)
二、慢性肝炎(谷丙转氨酶升高)	(108)
三、乙型肝炎表面抗原阳性	(109)
第四节 邢锡波治疗肝炎的经验	(110)
一、病因病机	(110)
二、脉症方剂	(110)
第五节 魏长春治疗肝炎的经验	(112)
一、对急性肝炎的治疗	(112)
二、对慢性肝炎的治疗	(113)

第六节 苏涟治疗肝炎的经验	(115)
一、五个基础方简介	(115)
第七节 朱良春治疗肝炎的经验	(119)
第八节 张琪治疗肝炎的经验	(120)
一、见肝之病，当先实脾	(120)
二、补气解郁，寓消于补	(121)
三、疏肝理气，勿忘活血	(121)
第九节 廖孔禹治疗肝炎的经验	(122)
第十节 胡希恕治疗肝炎的经验	(124)
一、对肝炎病因病机的认识和治疗大法	(124)
二、强调辨方证	(125)
第十一节 李学中治疗肝炎的经验	(127)
一、疏肝理气法	(127)
二、调理脾胃法	(128)
三、清热利湿法	(128)
四、清热凉血活血法	(128)
五、益气养阴法	(129)
第十二节 陈钟英中西医结合治疗肝炎的经验	(130)
一、急性肝炎的治疗方法	(130)
二、慢性肝炎的治疗方法	(130)
三、重症肝炎的治疗方法	(131)

第八章 环境与肝炎 (133)

第一节 农药与肝炎	(133)
一、污染的途径	(133)
二、农药对人体的毒害作用	(135)
第二节 微生物与肝炎	(135)
一、微生物的种类和传播途径	(136)

二、环境所致的肝炎·····	(136)
三、加强环境和水源的保护·····	(137)
第三节 起居与肝病·····	(137)
一、四时与肝病·····	(137)
二、居住与肝病·····	(138)
第九章 精神行为与肝炎 ·····	(140)
第一节 精神行为与肝的关系·····	(140)
一、肝脏的精神行为的生理表现·····	(140)
二、肝脏精神行为的病理表现·····	(140)
三、肝脏精神行为与其他脏器的关系·····	(141)
第二节 肝炎的精神行为·····	(141)
一、肝炎的精神症状·····	(142)
二、肝炎患者的心理状态·····	(142)
第三节 肝炎的心理治疗·····	(143)
一、静志安神法·····	(143)
二、询医开知法·····	(143)
三、移情易性法·····	(144)
四、以情脏情法·····	(145)
第十章 气功与肝炎 ·····	(147)
第一节 虚静疗法·····	(147)
一、锻炼方法·····	(148)
二、临床应用·····	(148)
三、注意事项·····	(148)
四、按语·····	(148)
第二节 内养疗法·····	(148)
一、锻炼方法·····	(149)

二、临床应用·····	(149)
三、注意事项·····	(149)
四、按语·····	(150)
第三节 彭祖导引法·····	(150)
一、锻炼方法·····	(150)
二、临床应用·····	(151)
三、注意事项·····	(151)
四、按语·····	(151)
第四节 五脏导引法·····	(151)
一、操练方法·····	(152)
二、临床应用·····	(152)
三、注意事项·····	(153)
四、按语·····	(153)
第五节 拍击脏腑疗法·····	(153)
一、操练方法·····	(153)
二、临床应用·····	(154)
三、注意事项·····	(154)
四、按语·····	(155)
第十一章 运动劳逸与肝炎 ·····	(156)
第一节 运动的选择原则·····	(156)
第二节 劳逸与肝炎·····	(157)
一、书法绘画·····	(157)
二、集邮美术·····	(158)
三、种花养草·····	(158)
四、音乐舞蹈·····	(159)
五、散步逸游·····	(159)
六、饮茶聊天·····	(160)